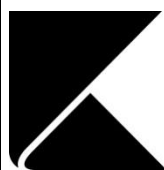


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Reetta Liimatta

LIIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT NUORILLE
– esite Tukea harrastamiseen -hankkeen käyttöön

Opinnäytetyö
Joulukuu 2013



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Reetta Liimatta

Nimeke
Liikunnan terveyshyödyt nuorille
– esite Tukea harrastamiseen -hankkeen käyttöön

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Tiivistelmä

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Suomessa lihavien nuorten määrä on viime vuosikymmenten aikana kolminkertaistunut. Lihavuuden yleistyessä nuorten arkiliikunta on vähentynyt. Nykyään viihdemedia vie aikaa liikunnalta, ja yhä useampi viettää vapaa-aikaansa istuen. Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin positiivisesti. Lisäksi liikunnan on todettu edistävän uusien asioiden oppimista. Liikunnan avulla voidaan jo nuoruudessa ehkäistä useiden sairauksien riskitekijöiden kehittymistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana oli Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa nuorille tietoa liikunnan terveyshyödyistä, ja näin motivoida heitä liikkumaan. Tehtävänä oli tuottaa liikunnan terveyshyödyistä esite, joka tulee Tukea harrastamiseen –hankkeen käyttöön. Esitteestä pyydettiin kohderyhmältä palautetta, ja se oli pääasiassa positiivista.

Esitettä tullaan käyttämään apuna hankkeesta kertomisessa ja liikkumiseen innostamisessa. Esite jaetaan 7-luokkalaisille samalla, kun heille kerrotaan oman alueen harrastusmahdollisuuksista.

Kieli
suomi

Sivuja 35
Liitteet 3
Liitesivumäärä 6

Asiasanat
liikuntasuositukset, nuorten liikkuminen, liikunnan terveyshyödyt



THESIS
December 2013
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author
Reetta Liimatta

Title
Health Benefits of Physical Activity for Adolescents
- A Leaflet for Project "Tukea harrastamiseen"

Commissioned by
The Sports Federation of North Karelia

Abstract

Overweight in children and adolescents has increased in Finland and world-wide. During the last few decades, the amount of overweight adolescents has tripled and everyday physical activity has decreased. Many adolescents spend their free time sitting and prefer entertainment media to physical exercise. Physical activity has many positive effects on physical, mental and social welfare. In addition, physical activity contributes to children's and adolescent's learning. Physical activity may prevent the development of the risk factors of many illnesses already in the youth.

This practise-based thesis was commissioned by the Sports Federation of North Karelia. The aim of this thesis was to inform adolescents about the health benefits of physical activity, and thus motivate them to be physically active. The target was to produce a leaflet for the project "Tukea harrastamiseen". The feedback of the leaflet requested from the target group was mainly positive.

The leaflet will be used as help when telling adolescents about the project and motivating them to exercise. The leaflet will be given to seventh-formers while telling them about the distractions in their own residential area.

Language
Finnish

Pages 35
Appendices 3
Pages of Appendices 6

Keywords
physical activity guidelines, physical activity of adolescents,
health benefits of physical activity

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET	6
2.1	Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille	7
2.2	Yläkouluikäisten liikuntasuositus	7
2.3	Nuorten luuliikuntasuositus	7
3	LIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT	8
3.1	Liikunnan merkitys tuki- ja liikuntaelimestön kunnolle nuoruudessa	8
3.2	Liikunnan vaikutus nuoren hengitys- ja verenkiertoelimestöön	11
3.3	Liikunnan merkitys sairauksien ehkäisyssä	11
3.4	Liikunta ja painonhallinta nuoruudessa	12
3.5	Liikunnan vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin	13
3.6	Liikunta tukee nuorten oppimista	15
4	NUORET JA LIIKUNTA	16
4.1	Nuorten liikkuminen	16
4.2	Nuorten vapaa-aika ja harrastaminen	18
4.3	Liikkumisen ja liikkumattomuuden syyt	19
4.4	Nuorten liikkumisen lisääminen	20
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ	21
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	21
6.1	Lähtötilanteen kartoitus	22
6.2	Tukea harrastamiseen -hanke	22
6.3	Opinnäytetyöprosessin kuvaus	23
6.4	Esitteen suunnittelu ja toteutus	24
6.5	Esitteen palaute	26
7	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	27
8	POHDINTA	29
8.1	Opinnäytetyön arviointi	29
8.2	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	31
	LÄHTEET	32

LIITTEET

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Mikä sinua liikuttaa? -esitteen palautelomake
Liite 3	Mikä sinua liikuttaa? -esite

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt huomattavasti niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Suomessa viimeisten 30 vuoden aikana 12–18-vuotiaiden ylipainoisten ja lihaviin määrä on kolminkertaistunut. (Tarnanen & Komulainen 2012.) Liikunta on yksi keino lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon (Käypä hoito -suositus 2013a). Liian vähäinen liikunta tulee yhteiskunnalle kalliiksi aiheuttaen terveydenhuollolle jopa 200 miljoonan euron suuruiset kustannukset vuosittain (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2013).

Säännöllinen liikunta osaltaan vaikuttaa edullisesti lukuisien sairauksien ja oireiden ehkäisyssä (Vuori 2011a, 12) sekä lisää sosiaalista hyvinvointia ja parantaa oppimiskykyä (Terve koululainen 2013). Tarkkoja lukuja lasten ja nuorten päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden määrästä ei tiedetä. Useista tutkimuksista ilmenee kuitenkin, että yli puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Syitä liikkumattomuudelle ovat erilaiset fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Lasten ja nuorten terveyserot ovat kasvaneet. Valtaosa voi hyvin, mutta joukkoon mahtuu myös vakavista ongelmista kärsiviä. Nykyään vapaa-aikaa vietetään yhä enemmän istuen, ja tietokoneella pelaaminen ja television katselu vievät vapaa-ajalla tilaa liikunnalta. (Nuori Suomi 2010, 4–5.) Liiallinen istuminen ei ole hyväksi, ja se aiheuttaa haittaa myös niille, joilla suositeltu liikuntamäärä täyttyy (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a).

Opinnäytetyö käsittelee liikunnan harrastamisen terveyshyötyjä. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa nuorille tietoa liikunnan terveyshyödyistä, ja näin motivoida heitä liikkumaan. Tehtävänä oli tuottaa liikunnan terveyshyödyistä esite, joka tulee Tukea harrastamiseen -hankkeen käyttöön. Kohderyhmänä ovat Oulokummun 7.-luokkalaiset. Toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali).

2 NUORTEN LIIKUNTASUOSITUKSET

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää toimintaa. Käsitteellä viitataan pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä esimerkiksi toiminnan syihin tai psyykkisiin vaikutuksiin. Vastakohta fyysiselle aktiivisuudelle on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus. Liikuntalääketieteessä sillä ei kuitenkaan tarkoiteta lihasten täydellistä käyttämättömyyttä, vaan käytännössä esimerkiksi liian heikkoja tai harvoin toistuvia lihassupistuksia, niin että lihasten toimintakyky heikkenee. (Vuori 2005a, 19–20.)

Liikunta on tahtoon perustuvaa fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tavoitteellisesti (Vuori 2005a, 18). Tavoitteena voi olla vaikuttaa fyysiseen kuntoon, edistää terveyttä tai esimerkiksi saada erilaisia elämyksiä ja kokemuksia (Vuori 2005a, 18).

Nuoruuden määritelmä ei ole yksiselitteinen. Pelkästään murrosikäiset eivät ole nuoria, vaan nuoruuden katsotaan alkavan lapsuudesta ja kestävän aikuisuuteen asti. (Opetusministeriö 2004, 3.) Nuorisolaissa (72/2006, 2. §) nuorilla tarkoitetaan kaikkia alle 29-vuotiaita. Lastensuojelulaissa (417/2007, 6. §) lapsi määritellään alle 18-vuotiaaksi ja nuori 18–20-vuotiaaksi. Raja lapsuuden ja nuoruuden välillä on häilyväinen, ja tätä aikaväliä kutustaan varhaisnuoruudeksi (Opetusministeriö 2004, 10). Marttusen ja Karlssonin (2013, 8–10) mukaan varhaisnuoruudella tarkoitetaan ikävuosia 12–14, ja usein varhaisnuoruus on nuoren mielen kuohuvinta aikaa. Nuoruus on merkityksellinen kehitysvaihe ajatellen myöhempää terveyttä ja elintapoja. Nuoruudessa kokeilujen kautta omaksutaan monia elintapoja ja tottumuksia, kuten liikuntatottumukset. Tässä työssä nuorilla tarkoitetaan 10–16-vuotiaita.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille

Kouluikäisille suunnattu fyysisen aktiivisuuden perussuositus soveltuu kaikille 7–18-vuotiaille. Siinä käsitellään liikunnan määrää, laatua ja toteuttamistapoja. Suositus ottaa kantaa myös liikkumattomuuteen ja paikallaan olon määrään. (Fogelholm 2011, 85.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan jokaisen 7–18-vuotiaan tulisi liikkua päivittäin 1–2 tuntia. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikään sopivaa, ja yli kaksi tuntia kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi viettää enintään kaksi tuntia vuorokaudessa. (Fogelholm 2011, 85.)

2.2 Yläkouluikäisten liikuntasuositus

Yläkouluikäisille on laadittu oma 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus. Yläkouluikäisten tulisi liikkua päivittäin ainakin puolitoista tuntia ja puolet siitä reippaasti niin, että hengästyy. Liikunnan tulisi koostua kestävyttä kehittävästä liikunnasta ja lihaksia kuormittavasta liikunnasta. (UKK-instituutti 2013.)

Kestävyystyypistä liikuntaa, kuten reipasta kävelyä, hölkkää, pyöräilyä, uintia tai hiihtoa, tulisi harrastaa päivittäin. Lihaksia olisi hyvä kuormittaa kolme kertaa viikossa, esimerkiksi lumilautailemalla, tanssimalla, pelaamalla pallopelejä tai käymällä kuntosalilla. Lisäksi nuoren tulisi pysyä liikkeessä aina, kun mahdollista. Hissin sijaan olisi hyvä käyttää portaita, ja matkat tulisi kulkea kävellen tai pyörällä. Suosituksessa kehoitetaan myös välttämään pitkäaikaista istumista. (UKK-instituutti 2013.)

2.3 Nuorten luuliikuntasuositus

Luuliikunta on liikuntaa, joka ehkäisee luiden haurastumista sekä lisää ja ylläpitää luun vahvuutta. Myös ketteryyttä, lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävä liikun-

ta on luuliikuntaa. Edellä mainittuja taitoja kehittämällä liikkumisvarmuus kasvaa ja kaatumisriski pienenee, mikä osaltaan vähentää luunmurtumia. (UKK-instituutti 2006, 6.)

Kasvaville nuorille suositellaan liikuntaa, joka sisältää paljon erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia, joissa on vauhtia ja voimaa. Tällainen liikunta vahvistaa luustoa. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi yleisurheilu, voimaharjoittelu sekä mailaja pallopelit. Suositeltava määrä luuliikuntaa on noin tunti kolme kertaa viikossa, ja lyhyiden liikuntasuoritusten tulisi aiheuttaa hengästymistä ja pidempikestoisten hikoilua. Voimaharjoittelua suositellaan tehtävän 30–45 minuuttia kerrallaan, ja jottei nuoren normaali kasvu häiriinny, enintään puolella maksimivastuksesta. (UKK-instituutti 2006, 15, 18.)

3 LIIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT

Liikunnan vaikutus ihmiseen on kokonaisvaltainen. Se edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä vaikuttaa edullisesti uusien asioiden oppimiseen. (Terve koululainen 2013.) Joillekin liikunta tuo terveyshyötyjä enemmän kuin toisille, mutta ei kuitenkaan ole olemassa sellaisia ihmisiä, joiden terveyteen liikunta ei millään lailla vaikuttaisi. Perimä vaikuttaa siihen, kuinka elimistö liikunnan harjoittamiseen vastaa. (Savonen 2013, 64.) Lapsilla ja nuorilla terveysvaikutukset liittyvät myös liikuntatottumusten muotoutumiseen. Lapsena ja nuorena liikuntaa harrastava liikkuu todennäköisesti myös aikuisena. (Fogelholm 2011, 84.) Vastaavasti liikkumattomista lapsista ja nuorista kasvaa usein liikkumattomia aikuisia (Vuori 2005b, 147).

3.1 Liikunnan merkitys tuki- ja liikuntaelimistön kunnolle nuoruudessa

Tuki- ja liikuntaelimistöllä tarkoitetaan luustoa, niveliä ja lihaksia (Suomen Tule ry 2007, 2). Vähäinen liikunta lisää tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja -oireita. Nuorilla on oletettua enemmän toistuvaa tuki- ja liikuntaelimistön oireilua, josta ai-

heutuu haittaa esimerkiksi koulunkäynnille. (Bäckmand & Vuori 2010, 8–9.) Auvisen (2010, 94, 97) mukaan kohtalainen määrä liikuntaa auttaa ehkäisemään niska-, hartia- ja selkäkipuja. Vaikka liikunnan tiedetään ehkäisevän useita sairauksia, jotkut urheilumuodot voivat olla haitallisia tuki- ja liikuntaelimestölle kasvavilla nuorilla. Riskilajeissa tulisikin kiinnittää huomiota liikunnan määrään ja laatuun.

Luu on elävää, jatkuvasti uusiutuvaa kudosta. Kun luita kuormitetaan säännöllisesti liikkumalla, ne tuottavat uusia soluja ja luuntiheys kasvaa. Luita vahvistaa voimaharjoittelu ja kaikki jaloillaan tehtävä liikunta, jolloin jalat joutuvat kannattelemaan koko kehon painoa ja luille aiheutuu kuormitusta. (American academy of orthopaedic surgeons 2013.) Luille parasta liikuntaa on monipuolinen toiminta, joka sisältää nopeita ja kovia tärähdyksiä, vääntöjä ja kiertoja (Vuori 2005b, 149). Hyviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi voimistelu, voimailulajit sekä lentopallo, jalkapallo ynnä muut pallopelit (Kannus 2011, 159). Otollisin aika luiden vahvistamiselle on juuri ennen murrosikää ja sen aikana, sillä silloin luusto on erityisen herkkä vastaamaan kuormitukseen. Murrosiän jälkeen luuston herkkyys kuormitukselle heikkenee selvästi. Iän mukana luut heikkenevät kaikilla, joten luuston vahvistaminen nuorena on tärkeää. (Vuori 2005b, 149–150.)

Murrosikäisille tytöille tehtiin tutkimus, jossa koeryhmän tytöt tekivät 10–12 minuutin mittaisen liikuntaharjoituksen kolmesti viikossa kahden kouluvuoden ajan. Kaksi viikon harjoitteista pidettiin koulussa liikuntatuntien yhteydessä, ja kolmas harjoite tehtiin muulla ajalla. Liikuntaharjoitteet sisälsivät erilaisia hyppyjä, ja harjoitteiden sisältö muuttui tutkimuksen edetessä. Liikuntaharjoitteita tehneiden tyttöjen lannerangan ja reisiluun kaulan luuntiheys kasvoi merkittävästi verrattuna normaalisti aktiivisiin tyttöihin. (MacKelvie, Khan, Petit, Janssen & McKay 2003.)

Jotta nivelrusto kehittyisi ja säilyisi kimmoisana ja ehjänä, niveliä täytyy kuormittaa säännöllisesti painoa kantavalla liikunnalla. Riittävä lihasvoima tukee nivelten hyvinvointia. Kun liikkuvuus eli notkeus on hyvä, liikkuesssa voidaan käyttää laajoja liikeratoja. Liikkuvuus on parhaimmillaan 11–14 vuoden iässä, ja tytöt ovat liikkuvampia kuin pojat. Liikkuvuus kehittyy harjoittelulla ja venyttelyllä, ja

sen säilyttäminen iän tullessa vaatii jatkuvaa harjoittelua. (Vuori 2005b, 150.) Harrastetulla liikuntamuodolla tai -lajilla on kullakin liikkuvuuteen omanlaisensa vaikutukset (Suni & Vasankari 2011, 38).

Perusta motoriselle kunnolle eli liikehallintakyvyille luodaan lapsuudessa. Mitä parempi motorinen kunto on, sitä helpompi ihmisen on hallita kehon asentoja ja liikkeitä. Motorisen kunnan osa-alueita ovat koordinaatio, tasapaino, reaktiokyky, ketteryys ja liikenopeus, ja ne ovat merkittäviä liikuntaelimistön toimintakyvyille. Liikehallinnassa on kyse lihaksiston, hermoston ja aistitoimintojen yhteistyöstä. Hermosto reagoi liikkeeseen ja tuottaa asianmukaisen liikevasteen, joka voi olla refleksiin perustuva liike, lihaksen automaattinen aktivaatiomalli tai tahdonalainen liike. Esimerkiksi liukastuessa niin sanotut tasapaino- ja suojareaktiot mahdollistavat pystyssä pysymisen. Reaktiokykyä voidaan tutkia reaktioaikamittauksilla, ja paljon liikkuvilla on todettu olevan parempi reaktioaika vähän liikkuviin verrattuna. (Suni & Vasankari 2011, 36–38.) Kinnusen ja Rahomäen (2011, 73) pro gradu -tutkielmasta ilmenee, että fyysisesti aktiivisten yläkoulu- ja laisten motoriset perustaidot kehittyvät yläasteen aikana, kun taas vähän liikkuvien heikkenevät. Motorisiin perustaitoihin lukeutuvat juokseminen, käveleminen, hyppääminen, kiinniottaminen, heittäminen, lyöminen ja potkaiseminen. (Nuori Suomi 2013).

Lihaskudoksen määrä lisääntyy lapsuudesta nuoruuteen enemmän pojilla kuin tytöillä. Lihasmassan lisääntyminen selittyy lihassyiden suurenemisella ja niiden määrän lisääntymisellä. Murrosiässä poikien lihasvoima kasvaa erityisesti 12–14-vuoden iässä androgeenien vaikutuksesta. Tytöillä lihasvoiman kasvu on murrosiässä hitaampaa. Ennen murrosikää ja sen aikana liikuntaharjoittelulla voidaan kasvattaa sekä tyttöjen että poikien lihasvoimaa tuntuvasti. Tällöin ei kuitenkaan puhuta lihasmassan lisääntymisestä, vaan lihasvoima selittyy harjoittelun tuloksena parantuneena lihaskoordinaationa. Parantunut koordinaatio mahdollistaa sen, että monia motorisia yksiköitä voidaan käyttää samanaikaisesti. Jos harjoittelu lopetetaan, lihasvoima alkaa vähentyä. (Vuori 2005b, 148.)

3.2 Liikunnan vaikutus nuoren hengitys- ja verenkiertoelimistöön

Liikunta parantaa hapenottokykyä (Niskanen 2013). Hapenottokyvyllä tarkoitetaan keuhkojen ja sydämen kykyä kuljettaa happea ja lihasten kykyä käyttää sitä energiantuotantoon kovassa rasituksessa (Kutinlahti 2012). Hyvän hapenottokyvyn edellytyksenä on keuhkojen suuri vitaalikapasiteetti. Vitaalikapasiteetilla tarkoitetaan ilmamäärää, jonka ihminen pystyy hengittämään ulos kerralla. Liikunta kasvuiässä on erittäin tärkeää, koska se luo perustan vitaalikapasiteetin kehittymiselle. Aikuisena vitaalikapasiteetin parantaminen edellyttää erittäin kovaa harjoittelua. (Niskanen 2013.)

Liikunnalla on myös useita suotuisia vaikutuksia sydänlihakseen. Harjoittelun vaikutuksesta sydämen kammiot laajenevat, jolloin sydän pystyy ylläpitämään riittävää verenkiertoa kovassa rasituksessa. Hidastunut sydämen leposyke, eli syke ihmisen levätessä, kertoo sydämen parantuneesta suorituskyvystä. Matalan leposykkeen taustalla voi olla myös sydänsairaus, mutta tällöin ei ole kyse hyvästä fyysisestä kunnosta. (Alen & Rauramaa 2005, 40.)

3.3 Liikunnan merkitys sairauksien ehkäisyssä

Lasten ja nuorten kohdalla liikunnan yhteyttä sairauksiin on vaikeampi tutkia (Fogelholm 2011, 82), koska heillä pitkäaikaissairaudet, kuten sydäntaudit, verenpainetauti, 2-typin diabetes ja osteoporoosi ovat harvinaisia. Näiden tautien riskitekijät voivat kuitenkin kehittyä ja nuorella iällä. Säännöllinen liikunta vähentää näiden riskitekijöiden kehittymisen vaaraa ja ennen kaikkea lisää todennäköisyyttä, että nuori on terve myös aikuisena. (The U.S. Department of Health and Human Services 2008, 15.)

Jo lapsilla voidaan todeta ateroskleroosin kehittymisen merkkejä verisuonissa (Vuori 2005b, 151–152). Ateroskleroosilla eli valtimonkovettumataudilla tarkoitetaan verta kuljettavien valtimoiden ahtautumista, minkä seurauksena verenkierto valtimoissa vaikeutuu. Säännöllinen liikunta osaltaan ehkäisee ateroskle-

roosia. (Mustajoki 2013.) Tunnetuimpia ovat sydämen valtimoiden eli sepelvaltimoiden ahtaumat ja niiden aiheuttamat terveyshaitat (Vuori 2011b, 139).

Tyypin 2 diabetesta sairastaa noin 250 000 suomalaista, ja lähes yhtä moni sairastaa sitä tietämättään. Tyypin 2 diabeteksessa haima tuottaa insuliinia liian vähän tai sen vaikutus on heikko. (Diabetesliitto 2013.) Sairaus puhkeaa useimmiten keski-iässä, mutta viime vuosikymmenten aikana, kun lapset ja nuoret ovat lihonneet, sitä on diagnosoitu myös nuoremmilla. Useissa tutkimuksissa on todettu, että riittävällä liikunnalla voidaan ehkäistä tyypin 2 diabetekseen sairastumista. (Kukkonen-Harjula 2011, 11, 127–128). Liikunta vaikuttaa elimistön sokeritasapainoon edullisesti. Se parantaa insuliiniherkkyyttä ja vähentää maksan sokerintuotantoa ja elimistön insuliinin tarvetta. (Eriksson 2005, 440.)

Luita kuormittava liikunta ehkäisee osteoporoosia eli luukatoa, ja täten myös vähentää luunmurtumariskiä (Kannus 2011, 155). Fyysisen aktiivisuuden on todettu lapsilla ja nuorilla lisäävän hyvää kolesterolia veressä. Lihavuus, liikkumattomuus ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ovat yhteydessä toisiinsa, ja voidaankin ajatella, että liikkuminen itsessään ehkäisee pitkäaikaissairauksia ja vähentää niiden riskiä myös painonhallinnan seurauksena (Fogelholm 2011, 83). Lihavuus onkin yksi sairastavuutta lisäävä tekijä, sillä se nostaa verenpainetta ja huonontaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa (Fogelholm & Kaukua 2005, 426).

3.4 Liikunta ja painonhallinta nuoruudessa

Nuorten lihavuus ja ylipaino ovat lisääntyneet Suomessa ja muualla maailmassa. Nuoret ovat entistä enemmän paikoillaan, ja energiaa kuluttava fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. (Vuori 2005b, 153). Nuori luokitellaan ylipainoiseksi, jos hänen suhteellinen painonsa on 20–40 % pituutta vastaavaa keskipainoa suurempi. Lihavuudesta on kyse, kun suhteellinen paino on yli 40 %. Myös painoindeksiä eli BMI:tä voidaan käyttää lihavuuden arvioinnissa. Nuori on ylipainoinen, jos BMI on yli 25 ja lihava, jos se on yli 30. (Käypä hoito -suositus

2013b.) Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan ylipainoisia kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista on 16 %. Vähän liikkuvien, eli sellaisten, jotka harrastavat hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin, osuus on 32 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b).

Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa (UKK-instituutti 2011) ja arkiliikunnan vähentymistä voidaankin pitää yhtenä tekijänä lihavuuden lisääntymisessä. Nykyajan automatiikan ja koneellistumisen takia ihmisten ei enää tarvitse olla arjessaan niin fyysisesti aktiivisia kuin ennen. Monet tutkimukset osoittavat, että ylipainoiset ihmiset liikkuvat vähemmän kuin normaalipainoiset. Ravinnolla on painonhallinnassa suurempi merkitys kuin liikunnalla, mutta liikunnan avulla on mahdollista pitää kehonkoostumus parempana. (Fogelholm & Kaukua 2005, 425–427, 432–433.) Syömishäiriöiden vaaran takia nuorilla liikunta on turvallisempi keino painonhallintaan kuin syömisen rajoittaminen (Fogelholm 2011, 83).

3.5 Liikunnan vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Mielenterveyshäiriöt ilmenevät usein ensi kertaa nuoruudessa, ja noin puolet aikuisten mielenterveyden häiriöistä on alkanut ennen 14:tä ikävuotta. Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat nykyään yleisiä; lähes joka neljännellä nuorista on jokin mielenterveyden häiriö. Yleisimpiä niistä ovat mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä ongelmat käytöksessä ja päihteiden käytössä. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

Liikunnan vaikutuksia mielenterveyteen on vaikeampi mitata kuin sen vaikutuksia fyysiseen terveyteen (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 4). Liikunnan suotuisaa vaikutusta mielenterveydelle on selitetty usein eri mallein. Mallit on jaettu kolmeen eri luokkaan, jotka ovat biokemiallinen, fyysinen ja psykososiaalinen malli. Liikunta vaikuttaa ihmiseen biologisesti, mikä näkyy psyykessä aiheuttaen mielihyvää. Liikunta todennäköisesti muokkaa kemiallista viestinsiirtoa aivoissa, ja mielihyvän kokemus tulee tietoiseksi. (Partonen 2005, 511–112.) Mielihyvää aiheuttavat ihmiskehon tuottamat endorfiinit, jotka lisääntyvät liikunnan vaiku-

tuksesta (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3). Endorfiinit kiinnittyvät mielialaa sääteleviin aivojen osiin. Erityisesti rytmiset liikuntamuodot, kuten hiihto, tanssi ja juoksu vaikuttavat aivojen mielihyväkeskukseen. (Rinne 2013, 23.) Myös serotoniinin määrä elimistössä lisääntyy liikkuesssa. Serotoniinin on todettu parantavan unen laatua ja muistia ja vähentävän masentuneisuutta. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3.)

Fyysisen mallin mukaan liikunnan vaikutus perustuu kehon lämpötilan nousuun ja verenkierron tehostumiseen (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3). Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden on todettu helpottuvan kehon lämpötilan väliaikaisen nousun seurauksena (Partonen 2005, 511). Myös lihasjännitykset vähenevät (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3). Liikunnan oletetaan myös vaikuttavan sympaattisen hermoston aktiivisuuteen hillitsemällä fyysisiä ahdistusoireita, kuten sydämen tiheälyöntisyyttä (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3; Partonen 2005, 511).

Psykososiaalisessa mallissa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka liikunnalla voidaan parantaa fyysistä suorituskkyä ja tätä kautta vaikuttaa positiivisesti mieleen. Tutkimuksissa on havaittu, että liikunta voi lisätä ihmisen fyysistä itsearvostusta ja itsetuntemusta ja vaikuttaa positiivisesti ihmisen kokemaan kehonkuvaan, voimakkuuteen ja pätevyyteen. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, 3, 6.) Liikunta voi myös parantaa nuoren minäkuvaa, etenkin jos hän saa liikunnasta hyvää palautetta ja myönteisiä kokemuksia (Fogelholm 2011, 84).

Fyysisesti passiiviset nuoret kärsivät selkeästi enemmän ahdistuneisuudesta, masennuksesta sekä tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöistä kuin fyysisesti aktiiviset nuoret. Heillä on ongelmia sosiaalisessa kanssakäymisessä ja tarkkaavaisuudessa, ja he ovat sulkeutuneita. Tyttöillä myös aggressiivinen käytös on yhteydessä liikunnan vähäisyyteen. (Kantomaa 2010, 58.)

Säännöllisellä liikunnalla pystytään ennaltaehkäisemään psyykkistä oireilua, etenkin masennusta, ja se voi lievittää unettomuutta ja ahdistuneisuutta (Partonen 2005, 509). Esimurrosikäisten paljon liikkuvien lasten on todettu reagoivan stressiin lievemmin verrattuna vähän liikkuviin. Jännittävissä tilanteissa heidän

stressihormonitasonsa eivät kohoa yhtä paljon kuin vähän liikkuvilla. (Martikainen 2013, 19.) Tuodakseen edullisia vaikutuksia liikunnan tulee olla itselle mieluista. Fyysisesti aktiiviset ihmiset ovat muita tyytyväisempiä arkielämäänsä. (Partonen 2005, 509.)

Liikunta parantaa itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja sekä lisää kouluviihtyvyyttä. Liikunnallisesti aktiiviset lapset ja nuoret osaavat ottaa toiset huomioon ja heille sääntöjen noudattaminen on helpompaa. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 5; Terve koululainen 2013.)

3.6 Liikunta tukee nuorten oppimista

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Vaikutukset näkyvät koulumenestyksessä ja tiedollisissa toiminnoissa. Koulumenestykseen vaikuttavat etenkin hyvä kestävyyskunto ja liikkuminen koulupäivän aikana. Myös liikunta-kerhoissa ja urheiluseurojen harjoituksissa käyminen ovat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Liikunnan on todettu edistävän tiedollisia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta, muistia sekä taitoja tiedonkäsittelyssä ja ongelmanratkaisussa. Fyysinen aktiivisuus näyttäisi parantavan käyttäytymistä luokkahuoneessa ja tehtäviin keskittymistä sekä lisäävän oppilaiden osallistumista oppitunneilla. (Syväoja ym. 2012, 5.)

Liikunnan oppimista edistävä vaikutus perustuu siihen, että liikunta vaikuttaa suotuisasti aivojen aineenvaihduntaan, toimintaan ja rakenteisiin. Liikunnan vaikutuksesta aivojen verenkierto, hapensaanti ja välittäjäaineiden määrä lisääntyvät ja hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat. Fyysinen aktiivisuus lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta aivokuoressa etenkin niillä alueilla, jotka vaikuttavat ihmisen tiedolliseen toimintaan. Tällä selitetään hyvä menestys tiedollisissa toiminnoissa. Koska liikunta kehittää motorisia taitoja, liikunnan ja parantuneen oppimisen yhteyttä saattaa selittää myös se, että tiedolliset ja motoriset taidot kehittyvät yhdessä. Tiedollisten ja motoristen taitojen ohjaukseen osallistuvat samat aivoalueet. (Syväoja ym. 2012, 5.)

4 NUORET JA LIIKUNTA

Nuoruusikä on muutosten aikaa. Murrosiässä tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia, joita nuoren on työstettävä. Nuoren aivot kehittyvät voimakkaasti, nuori kokee kasvupyrähdyksen ja tulee sukukypsäksi. Nopeat fyysiset muutokset tuovat mukanaan mielialojen ja käytöksen ailahtelua, jotka voivat häiritä keskittymistä esimerkiksi koulussa. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–8.)

4.1 Nuorten liikkuminen

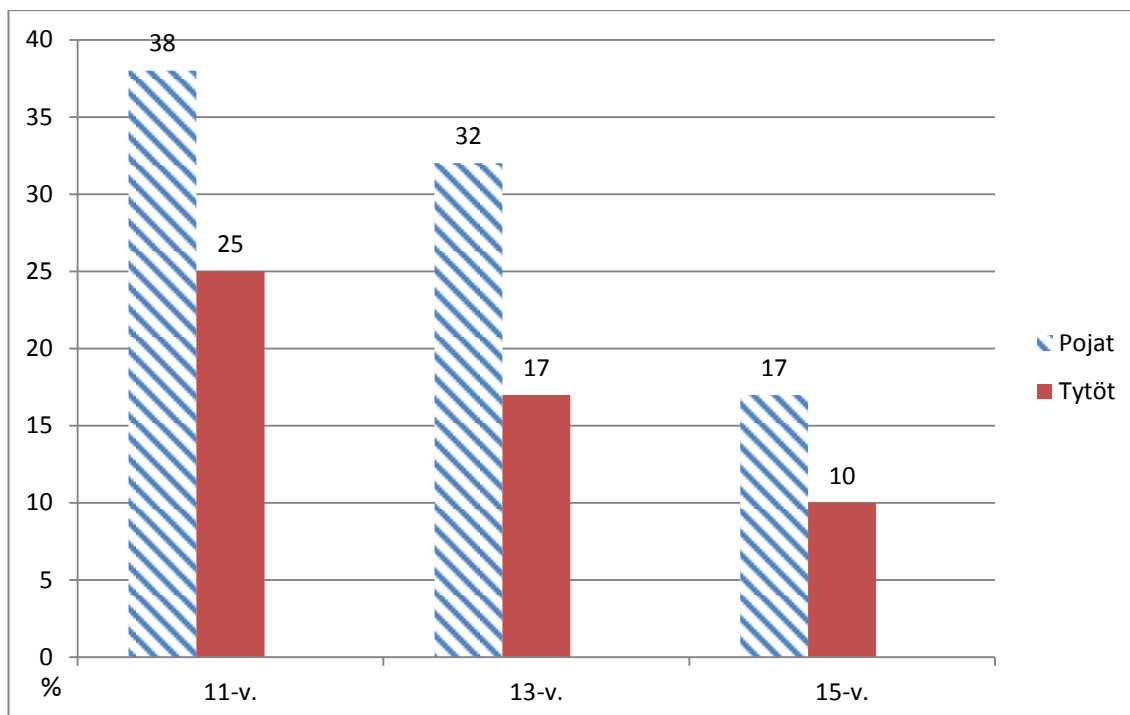
Nuorten liikkumista on tutkittu Suomessa varsin edustavilla ja isoilla väestöotoksilla, mutta tutkimusten tuloksissa on eroavaisuuksia (Fogelholm 2011, 77). Viimeisimmässä nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) teemana on liikunta ja muu fyysinen aktiivisuus. Jotain liikuntaa 10–14-vuotiaista nuorista sanoo harrastavansa 92 %. Kuntoliikuntaa, eli lievästi hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan harrastaa päivittäin 17 %. Neljännes ilmoittaa tekevänsä näin 5–6 kertaa viikossa, reilu kolmannes 3–4 kertaa viikossa ja noin viidennes 1–2 kertaan viikossa. Vain 2 % harrastaa kuntoliikuntaa harvemmin tai ei koskaan. Lapset ja nuoret harrastavat paljon myös sellaisia fyysisiä aktiviteetteja, joita ei välttämättä luokitella liikunnaksi. Tällaisia fyysisiä aktiviteetteja ovat esimerkiksi koirien ulkoilutus, metsästys, kalastus, partio sekä erilaiset pihaleikit ja –pelit. (Myllyniemi & Berg 2013, 5, 59–61, 69.)

Omatoiminen liikkuminen on suosituinta liikuntaa. Yksin, omatoimisesti 10–14-vuotiaista liikkuu päivittäin tai lähes päivittäin melkein puolet ja kavereiden kanssa omatoimisesti päivittäin tai lähes päivittäin reilu kolmannes. Urheilu- tai liikuntaseurassa yhtä usein liikkuvia on vajaa kolmannes ja kunnallisessa liikuntapalvelussa vajaa 10 %. Urheiluseurassa liikkuminen on yhteydessä äidin koulutustasoon. Korkeasti koulutettujen äitien lapset liikkuvat urheiluseurassa todennäköisemmin kuin matalasti koulutettujen äitien lapset. Tytöt suosivat enemmän yksilölajeja, kuten lenkkeilyä, kävelyä, ratsastusta ja tanssia. Pojat

taas harrastavat enemmän joukkuelajeja, ja suosituimmat liikuntamuodot ovatkin jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. (Myllyniemi & Berg 2013, 67, 70–72.)

Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähentyvän nuorilla iän mukana. Tätä kutsutaan drop off –ilmiöksi. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 5.) Niin omatoiminen liikunta, koulumatkaliikunta kuin urheiluseurassa harrastettu liikunta vähenevät iän mukana (Myllyniemi & Berg 2013, 79). Suomessa drop off –ilmiö on voimakasta kansainvälisesti tarkasteltuna, erityisesti poikien osalta. Lähes 40 tutkitun Euroopan ja Pohjois-Amerikan maan joukossa suomalaisten poikien drop off on kaikkein jyrkintä ja tyttöjen seitsemänneksi jyrkintä. (Aira ym. 2013, 27, 32.)

Tutkimuksen mukaan suomalaisista 11-vuotiaista pojista vähintään tunnin joka päivä liikkuu 38 % ja 13-vuotiaista pojista 32 %. Pojissa 15-vuotiaiden kohdalla vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus on laskenut 17 prosenttiin ollen 55 % pienempi kuin 11-vuotiaiden. Tytöistä suosituksen mukaan liikkuvia on 11-vuotiaissa 25 %, 13-vuotiaissa 17 % ja 15-vuotiaissa 10 %. Tyttöjen osalta suosituksen täyttävien 15-vuotiaiden osuus oli 58 % pienempi kuin 11-vuotiaiden. (Kuvio 1.) Tytöillä liikunta-aktiivisuus heikkeni melko tasaisesti ikävuosina 11 ja 13 sekä 13 ja 15. Pojilla drop off oli jyrkempää 13:n ja 15:n ikävuoden välillä. (Aira ym. 2013, 28–29, 32.)



Kuvio 1. Liikuntasuosituksen täyttävien 11-, 13- ja 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen osuudet Suomessa 2009 - 2010 (%) (Mukaillen Aira ym. 2013, 28–29).

4.2 Nuorten vapaa-aika ja harrastaminen

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan 10–14 vuoden ikäisistä 89 %:lla on ainakin yksi harrastus. Noin kolmasosalla nuorista on 5–6 vapaa-ajan aktiviteettia. Tässä vapaa-ajan aktiviteeteilla tarkoitetaan esimerkiksi elokuvissa käymistä, käsitöiden tekemistä, musiikin harrastamista tai näyttelemistä. Tutkimus osoittaa, että passiivisuus kasaantuu; vähän liikuntaa harrastavilla on vähemmän myös muita vapaa-ajan harrastuksia. Yli 90 % ilmoittaa, että vapaa-aikaa on sopivasti ja vain noin 5 %:lla sitä on mielestään liian vähän. Liikaa vapaa-aikaa on vain muutamalla prosentilla. Kokemus vapaa-ajasta vähenee noin 15 ikävuodesta ylöspäin. (Myllyniemi & Berg 2013, 38, 40–43)

Johonkin järjestöön, seuraan tai kerhoon 10–14-vuotiaista sanoo kuuluvansa 61 % ja lähes 30 % ilmoittaa liikkuvansa urheilu- tai liikuntaseurassa päivittäin tai lähes päivittäin. Nuoret kokevat, että vapaa-ajan vähyys rajoittaa harrastamista. Eivät siis niin, että harrastusten takia vapaa-aikaa olisi liian vähän. Nuorilla, joilla on paljon erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja, on myös enemmän kokemusta

yksinäisyydestä. Ystävien ja harrastusten määrän välillä ei ole yhteyttä. (Myllyniemi & Berg 2013, 38, 43–44, 71)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) selvitettiin nuorten ruutuaikaa. Kokonaisruutuaikaan on laskettu television ja tietokoneen käyttö. Suosituksissa määritelty kahden tunnin ruutuaika ylittyy 67 %:lla 10–14-vuotiaista nuorista. Tästä joukosta 15 %:lla ruutuaikaa on 4,1–8 tuntia vuorokaudessa ja 52 %:lla 2,1–4 tuntia vuorokaudessa. Korkealla ruutuajalla ja liikunnan vähyydellä on yhteys. Paljon ruudun ääressä aikaansa viettävät nuoret ovat myös keskimääräistä tyytymättömämpiä omaan kuntoonsa ja terveyteensä. (Myllyniemi & Berg 2013, 55–56.)

4.3 Liikkumisen ja liikkumattomuuden syyt

Myllyniemen ja Bergin (2013, 73–74) mukaan nuorten merkittävin syy liikkumiselle on terveenä pysyminen, joka on hyvin tärkeä syy 85 %:lle. Hyvässä kunnossa oleminen on hyvin tärkeää 76 %:lle ja liikunnan tuottama ilo 73 %:lle. Myös sosiaaliset tekijät korostuvat; ystävien kanssa liikunnan parissa vietetty aika ja mahdollisuus yksinoloon ja rauhaan ovat monille tärkeitä tekijöitä. Lisäksi halu kehittää itseä ja onnistumisen elämyksien saaminen koetaan tärkeiksi. Toisaalta lähes puolet pitää myös painonhallintaa ja ulkonäköä hyvin tärkeinä motiiveina liikunnan harrastamiselle.

Ne, joille liikunnan tuottaman ilo on tärkeä syy liikkua, ovat selvästi tyytyväisempiä omaan terveyteensä ja kuntoonsa. Voidaan ajatella, että kun on hyvässä kunnossa, liikunta tuottaa enemmän iloa, ja tämä lisää entisestään motivaatiota liikkumiseen. Liikunnan ilo on erittäin tärkeää yli 90 %:lle niistä, jotka liikkuvat urheiluseuroissa lähes joka päivä. Viidesosa ilmoittaa vanhempien halun olevan hyvin tärkeä syy liikkua. Näkökulmasta riippuen tämä voidaan käsittää joko kannustuksena tai painostuksena. Kilpailun, voittamisen tai huipulle pääsemisen tavoittelu ovat hyvin tärkeitä tekijöitä vain vähemmistölle. (Myllyniemi & Berg 2013, 74.)

Merkittävin syy liikkumattomuuteen 10–29-vuotiaille on ajanpuute, minkä hyvin tärkeäksi syyksi ilmoittaa 26 % vastaajista. Toisaalta 10–14-vuotiaista näin kokee vain 19 %, kun taas 15–19-vuotiaista jo lähes puolet. Tähän vaikuttanevat iän myötä lisääntyvät velvoitteet. Se, ettei pidä liikunnasta, on toiseksi yleisin tekijä olla liikkumatta. Tämä on hyvin merkittävä syy 13 %:lle ja jonkin verran merkittävä 23 %:lle. Puute liikuntatoiminnasta tai –paikoista vaikuttaa kolmanneksella liikkumista vähentävästi, ja tämä on yleisintä maaseudulla. Lisäksi liikkumattomuuden syiksi ilmoitetaan liikuntaharrastuksen kalleus ja kokemus, ettei ole liikunnallisesti lahjakas. (Myllyniemi & Berg 2013, 77–78.)

4.4 Nuorten liikkumisen lisääminen

Liikunnallisen elämäntavan muotoutuminen alkaa jo lapsuudessa. Vanhemmat ja huoltajat ovat tärkeitä roolimalleja lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa ja edistämisessä. Myös ympäristön tulisi olla sellainen, että se houkuttelee liikkumaan. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä ja liikuntaneuvonnassa neuvolat, päiväkodit ja koulut ovat tärkeässä asemassa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013c). Opettajien ohella myös kouluterveydenhoitaja on tärkeässä asemassa elintapoihin vaikuttamisessa. Kouluterveydenhuollossa on mahdollista saada yhteys myös niihin, jotka liikkuvat liian vähän. (Fogelholm, Miettinen & Paronen 2007, 78.) Laki liikuntalain muuttamisesta (902/2009) käsittelee valtion ja kuntien osuutta liikunnan edellytysten luomisessa seuraavasti:

Opetusministeriö vastaa liikuntatoimen yleisestä johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta liikunnan yhteistyössä valtionhallinnossa. Alueellisella tasolla nämä tehtävät kuuluvat alueelliselle liikuntatoimelle ja paikallistasolla kunnille. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät. (2. §.)

Nuorten liikunnan edistämiseen tähtääviä hankkeita on Suomessa paljon. Hankkeiden avulla pyritään tarjoamaan liikuntapalveluja suoraan kohderyhmälle tai vaikuttamaan liikkumisolosuhteisiin välillisesti. (Nuori Suomi 2010, 5.) Liikku-

va koulu on valtakunnallinen ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä liikuntaa ja aktiivisuutta koulupäivään ja sen läheisyyteen kaikissa Suomen peruskouluissa. Liikettä tulisi olla vähintään tunti päivässä ja tavoitteena on, että lapsi tai nuori oppisi aktiivisen elämäntavan koulun avulla. Ohjelman pilottivaihe toteutettiin vuosina 2010–2012 useissa kymmenissä kouluissa, ja lukuvuotena 2013–2014 ohjelmassa on mukana 500 koulua ympäri Suomea. Koulupäivän liikunnallistamista voi olla esimerkiksi kannustaminen kulkemaan koulumatkat pyörällä tai jalan, oppitunneilla seisten työskentely, toiminnallinen opetus tai esimerkiksi erilaiset liikuntakerhot. Jokaisessa koulussa toteutetaan ohjelmaa omalla tavalla, ja oppilaat ovat isossa asemassa aktiivisemmän koulupäivän suunnittelussa. Nuorten omat ideat ovatkin yleensä onnistuneimpia ja lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Liikkuva koulu 2013; Kämppi, Asanti, Hirvensalo, Laine, Pönkkö, Romar & Tammelin 2013, 5.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa nuorille tietoa liikunnan terveyshyödyistä, ja näin motivoida heitä liikkumaan. Tehtävänä oli tuottaa liikunnan terveyshyödyistä esite, joka tulee Tukea harrastamiseen –hankkeen käyttöön.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ammattikorkeakoulussa voi tehdä toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan. Se voi olla esimerkiksi ohjeistus tai opas tai jonkin tapahtuman tai toiminnan järjestämisestä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu käytännön toteutus ja sen raportointi, ja sen tulisi olla tutkimuksellisella asenteella tehty. Varsinaisen tuotoksen tekstin on oltava tyyliältään kohderyhmälle sopivaa, eli se eroaa tutkimusviestinnän keinoin kirjoitetusta opinnäytetyön raportista. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään ohjeistamaan käytännön toimintaa tai

järkeistämään sitä, ja sen tulisi olla käytännönläheinen ja työelämälähtöinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 65.)

6.1 Lähtötilanteen kartoitus

Kun sain idean lapsiin tai nuoriin liittyvästä liikunta-aiheisesta esitteestä, lähetin Pohjois-Karjalan Liikunta ry:hyn sähköpostia ja kysyin halukkuudesta ryhtyä toimeksiantajaksi. Sain vastauksen, jossa kerrottiin, että meneillään on hanke, johon esite voisi sopia. Sovimme tapaamisen hankekoordinaattorin, toimeksiantajan edustajan, kanssa heti seuraavalle viikolle ja aloimme suunnitella tulevaa. Mielestäni opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, koska lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt (vrt. Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013d).

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali). Pokali on vuonna 1997 perustettu järjestö, jonka tärkein tehtävä on edistää pohjoiskarjalaisten hyvinvointia liikunnan ja urheilun keinoin. Sen tavoitteena on myös ylläpitää liikuntakulttuurin monipuolisuutta ja elinvoimaisuutta. Pokali on yksi Valtakunnallisen Liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:n, Valon, jäsenistä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013a.)

6.2 Tukea harrastamiseen -hanke

Tukea harrastamiseen (TUHAT) –hankkeella pyritään tukemaan lasten ja nuorten harrastamista ja lisäämään liikunnan osuutta harrastamisessa. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013b). Hankkeen tavoitteena on edistää terveyttä ja ehkäistä lasten ja nuorten ylipainoa lisäämällä liikkumisen mahdollisuuksia. Tärkeää on, että liikunta olisi oman tason ja kiinnostuksen mukaista ja monipuolista. Hankkeella pyritään myös luomaan liikunnallistamista tukevia rakenteita ja yhteistyötä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013c.)

Hankkeen pilottivaihe toteutetaan 1.3.–31.12.2013 ja hankevaihe vuosina 2014–2016 (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013c). Pilottivaiheessa mukana ovat

Outokummun koulun ensimmäisen ja seitsemännen luokan oppilaat (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013b). Hankevaiheen kohderyhmänä ovat koko hankkeen ajan kaikki pohjoiskarjalaiset vuonna 2014 ensimmäisen ja seitsemännen kouluvuotensa aloittavat lapset ja nuoret. Käytännössä hankkeella pyritään esimerkiksi lisäämään aktiivisuutta koulupäiviin, mikä tapahtuu muun muassa välituntiliikunnan lisäämisenä. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013c) Hankkeella pyritään vaikuttamaan erityisesti harrastamattomiin, liian vähän liikkuviin ja sellaisiin lapsiin ja nuoriin, jotka ovat vaarassa lopettaa liikuntaharrastuksen (Pohjois-Karjalan Liikunta ry 2013b).

6.3 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Toimeksiantosopimus (liite 1) kirjoitettiin syyskuun 2013 lopussa, kun tapasin toimeksiantajan edustajan ensimmäisen kerran. Ensimmäisellä tapaamisella toimeksiantajan edustaja esitteli minulle TUHAT-hanketta. Keskustelimme toimeksiantajan toiveista esitteeseen liittyen. Tapaamisen jälkeen lokakuun alussa aloin etsiä lähteitä ja kirjoittaa opinnäytetyöni tietoperustaa. Perehdyin kotona vielä tarkemmin hankkeeseen.

Lokakuun ajan kirjoitin opinnäytetyön tietoperustaa. Tapasimme toimeksiantajan edustajan kanssa toisen kerran. Keskustelimme vielä tavoitteista ja selkeytimme niitä. Marraskuun alussa kirjoitin edelleen opinnäytetyön tietoperustaa ja tein esitteestä hahmotelman, jonka esittelin toimeksiantajan edustajalle ja opettajille. Meillä oli toimeksiantajan edustajan kanssa hyvin samankaltaiset näkemykset esitteen sisällöstä ja ulkoasusta. Tässä vaiheessa sain tunnukset toimeksiantajan käyttämään kuvapankkiin ja aloin valita kuvia esitteeseen. Sovimme, että suunniteltuani esitteen tekstit ja ulkoasun raakaversion järjestämme tapaamisen, johon tulee mukaan myös esitteen ulkoasun toteutuksesta vastaava toimistotyöntekijä. Marraskuun puolella välissä opinnäytetyön suunnitelmani hyväksyttiin. Loppukuusta otin yhteyttä erääseen Joensuun yläkouluun palautteen saamiseksi esitteestä ja sovin käynnin joulukuun alkuun. Suunnittelin palautelomakkeeseen viisi kysymystä, ja kävimme toimeksiantajan kanssa lomaketta läpi. Toimeksiantaja toivoi kattavampaa palautetta, joten kysymyksiä muo-

kattiin ja lisättiin. Lopulliseen palautelomakkeeseen (liite 2) tuli yhdeksän kysymystä.

Marraskuun loppupuolella sain suunniteltua esitteen sisällön ja idean ulkoasusta. Tapasimme kolmestaan hankekoordinaattorin ja toimistotyöntekijän kanssa. Esittelin ideani esitteestä, ja mietimme yhdessä vielä joitakin muutoksia ulkoasuun ja sisällön lauserakenteisiin. Kun toimistotyöntekijä oli saanut ensimmäisen version tehtyä, sain sen nähtäväksi. Olimme hankekoordinaattorin välityksellä sähköpostitse yhteyksissä esitteen muutoksista, joita tehtiin vielä joulukuun ensimmäisinä päivinä.

Joulukuun alussa kävin erään Joensuun koulun 7.-luokan terveystiedon tunnin alussa esittelemässä esitteen, ja he vastasivat palautelomakkeen kysymyksiin. Tapasin toimeksiantajan edustajan yhteensä kahdeksan kertaa prosessin aikana, ja tapaamisten välillä pidimme tiiviisti yhteyttä sähköpostitse. Kävin koululla järjestettävissä opinnäytetyön ohjaustapaamisissa ja olin opettajiin yhteydessä sähköpostitse. Esitin opinnäytetyöni opinnäytetyöseminaarissa joulukuussa 2013.

6.4 Esitteen suunnittelu ja toteutus

Tuotoksena tehty esite (liite 3) käsittelee liikunnan terveyshyötyjä. Esitteen ulkoasun ja tekstin sisällön suunnittelussa huomioin kohderyhmän (vrt. Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36). Mielestäni nuorille suunnattu esite tulee olla värikäs, ja sen tulee sisältää kuvia. Kuvia ja erilaisia värejä ei kuitenkaan kannata laittaa liikaa, ettei esitteen luettavuus vaikeudu (Torkkola ym. 2002, 53). Suunnittelin esitteestä nelisivuisen niin, että A4-kokoinen arkki taitetaan kahtia. Sain ulkoasun toteutukseen apua toimeksiantajalta, koska itselläni ei ole riittäviä graafisen suunnittelun taitoja. Esitteen kuvat valitsin toimeksiantajan käyttämästä Terotedia-kuvatietokannasta. Lisäksi toimistotyöntekijä sai tarvittaessa valita vapaasti lisää kuvia, ja hän lisäsi esitteeseen useita kuvia. Liitin esitteeseen myös UKK-instituutin 13–18-vuotiaiden liikuntasuosituskuvan. Tähän kysyin luvan UKK-instituutista.

Esitteen otsikoksi tuli ”Mikä sinua liikuttaa?”. Pyrin keksimään jonkin ”iskevän”, nuoriin vetoavan otsikon. Esimerkiksi ”Liikunnan terveyshyödyt” olisi mielestäni otsikkona ollut tylsä. Otsikon lisäksi etusivulle valitsin kolme liikuntaan liittyvää kuvaa, jotta esitteestä tulisi houkuttelevan näköinen.

Ensimmäiselle sisäsivulle päätin laittaa liikkumiseen liittyvää faktatietoa. Sivun yläosassa on UKK-instituutin liikuntasuositus nuorille. Halusin esittää liikuntasuosituksen kuvana, koska tekstinä siitä olisi voinut tulla raskas luettava, etenkin kun kohderyhmänä ovat nuoret. Sivun alaosassa esitetään liikunnan terveysvaikutukset fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kirjoitin vaikutuksia, kuten ”parantunut keuhkojen ja sydämen suorituskyky”, ”vahvemmat luut” ja ”parempi liikkuvuus”. Toimeksiantaja kiinnitti huomiota siihen, että ilmaisut eivät välttämättä ole nuorille helppoja ymmärtää ja pyysi muuttamaan niitä yksinkertaisempaan muotoon. Esimerkiksi ilmaisun ”parantunut keuhkojen ja sydämen suorituskyky” muutin muotoon ”et hengästy helposti”. Toisesta sisäsivusta tein nuoria herättelevän, motivoivan ja puhuttelevan. Käytin sivulla paljon yksikön 2. persoonan muotoa eli sinä-muotoa, koska tällöin viesti kohdistuu suoraan lukijaan (vrt. Korhonen 2012). Sisäsivulla on paljon myös herätteleviä kysymyksiä. Sivulla on suositukseen pohjautuvia kysymyksiä nuorten liikuntatottumuksista ja vinkkejä esimerkiksi siitä, mikä kaikki luetaan arkiliikunnaksi. Nuoret eivät välttämättä ole tulleet ajatelleeksi, että esimerkiksi metsästys ja kalastus ovat hyvää arkiliikuntaa. Halusin tuoda esille myös ruutuajan rajoittamisen tärkeyden. Ruutuaukatiedon jälkeen esitteessä on lueteltu toimeksiantajan toiveesta joitakin hyviä vapaa-ajan aktiviteetteja, joita voi tehdä viihdemedian ääressä olemisen sijaan.

En sisällyttänyt esitteeseen liikaa tekstiä, vaan esitin asiat selkeästi ja ytimekkäästi, koska nuoret eivät välttämättä jaksaa lukea pitkiä tekstikappaleita. Tämä oli myös toimeksiantajan toive, ja lyhensinkin lauseita vielä entisestään suunnitteluvaiheessa. Toimeksiantaja toivoi esitteen olevan liikuntaan kannustava, motivoiva ja herättelevä, eikä niinkään informatiivinen, minkä huomioin esitettä suunnitellessani. Pyrin koko ajan pitämään mielessä, millainen esite on paras motivoimaan juuri nuoria. Takasivulle laitoin toimeksiantajan toiveesta tietoa

TUHAT-hankkeesta. Takasivulla ovat myös hankekoordinaattorin yhteystiedot, ulkoasun tekijän nimi, kuvien ja tekstin lähdetiedot sekä oma nimeni.

Esitteen taustaväriksi valitsimme limenvihreän värin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Päädyimme vihreään, koska se näyttää raikkaalta ja nuorekkaalta. Myöhemmin esitteen väri vaihdettiin vaaleansiniseksi saadun palautteen takia.

6.5 Esitteen palaute

Pyysin esitteestä palautetta (liite 2) kohderyhmältä, koska ilman palautetta arvio jää helposti subjektiiviseksi (ks. Vilkkä & Airaksinen 2003, 157). Vastaajia oli 16. Palautteen kahdessa ensimmäisessä kohdassa kysyttiin tekstin ja kuvien määrän sopivuudesta. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että esitteen kuvien määrä on sopiva. Tekstiä oli kahden vastaajan mielestä liian vähän, ja loput olivat sitä mieltä, että tekstiä on sopivasti.

Seuraavissa kohdissa kysyttiin, antoiko esite uutta tietoa, oliko esitteessä jo ennestään tuttua tietoa ja mistä lukija olisi kaivannut vielä lisää tietoa. Uutta tietoa esitteestä ilmoitti saaneensa neljä palautteen antajista, eli suurin osa ei saanut esitteestä uutta tietoa. Uutta tietoa esitteessä oli liikunnan aiheuttama terveenä pysyminen, jotkin liikunnan vaikutuksista ja se, miten voi edistää kuntoa ja liikkumista. Kaikki vastasivat, että esitteessä oli jo ennestään tuttua tietoa. Niistä mainittiin liikunnan vaikutukset, ruutu-aika, suositeltu liikunnan määrä ja että tärähdyksiä sisältävä liikunta on hyväksi luulle. Viisi vastaajaa ilmoitti, että tuttua tietoa oli kaikki tai lähes kaikki. Lisätietoa ilmoitti kaipaavansa kaksi vastaajaa. Toinen vastaajista ei perustellut lisätiedon tarvettaan. Toinen ilmoitti lisätiedon tarpeen liittyvän siihen, millä tavalla liikunta auttaa noudattamaan sääntöjä paremmin.

Myös esitteen värivalinnan onnistumisesta kysyttiin. Yli neljännes vastaajista toivoi värin vaihtoa ja yhteensä neljä toivoi esitteen olevan vaaleansininen. Seitsemäs kohta käsitteli esitteen liikkumiseen motivoivaa vaikutusta. 13 palautteen antajista ilmoitti esitteen olevan jonkin verran liikkumiseen motivoiva. Syitä tälle

oli, että esite saa ajattelemaan liikunnan tärkeyttä, liikunta parantaa terveyttä, ja että pienelläkin asialla saa paljon hyvää aikaan. Kaksi vastaajista ilmoitti, että esite innostaa liikkumaan paljon, mutta perusteluja tälle ei annettu. Yksi vastaaja oli sitä mieltä, että esite ei motivoi liikkumaan lainkaan. Tämä vastaaja kertoi liikkuvansa jo muutenkin paljon. Lisäksi lukijat saivat vapaasti kertoa esitteen herättämistä ajatuksista. Esite herätti ajatuksia liikkumisen tärkeydestä, ja että liikkuminen on kivaa ja siihen pitää käyttää aikaa.

Sain palautetta työstä myös kolmelta fysioterapiaopiskelijalta. Fysioterapeutit ovat ihmisen toimintakyvyn ja liikkumisen asiantuntijoita (Partanen 2013). Tämä saattoi osaltaan lisätä luotettavuutta, kun kyseessä on liikuntaan liittyvä opin-
näytetyö.

7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Jotta opinnäytetyö olisi eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, se tulee suorittaa hyvään tieteelliseen käytäntöön perustuen. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan työssä tulee ottaa huomioon tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien eettisyys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Valittaessa kirjallisuutta tarvitaan tarkkaa harkintaa, lähdekritiikkiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113). Lähteitä valitessani kiinnitin huomiota niiden ikään ja alkuperään. Valitsin työhöni mahdollisimman uusia lähteitä ja pyrin käyttämään alkuperäistä lähdemateriaalia. Myös kirjoittajan tunnettuus ja arvokkuus ohjasivat minua lähdevalinnoissa. (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 113–114.) Lasten ja nuorten kohdalla fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutuksia on haasteellista arvioida, sillä monet pitkäaikaissairaudet ovat harvinaisia lapsilla ja nuorilla. Lisäksi suuri osa lasten ja nuorten liikunnasta tapahtuu peleissä ja leikeissä, joten liikunnan kestoa ja kuormittavuutta voi olla hankala arvioida. (Fogelholm 2011, 82.) Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa opinnäytetyön luotettavuuteen heikentävästi. Luotettavuutta saattoi heikentää myös se, että minulla ei ollut pal-

joakaan tietämystä liikunnasta ennen työn aloittamista, sillä opinnoissani liikuntaa käsitellään hyvin vähän.

Plagioinnilla tarkoitetaan toisen henkilön ideoiden tai tutkimustulosten käyttämistä ikään kuin omana (Neville 2007, 28). Plagiointi on tutkimuksessa aina eettisesti väärin ja hyvien tieteellisten käytänteiden vastaista. Usein se ilmenee siten, että lähteisiin on viitattu epämääräisesti tai lähdeviite puuttuu. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.) En kopioinut työhöni kenenkään muun tekstiä ja pyrin tekemään lähdeviittaukset tarkasti ja ohjeiden mukaan.

Huomioin eettisyyden kysymällä luvan palautteen saamiseksi koulun rehtorilta. Menin itse hakemaan palautetta ja kerroin oppilaille lyhyesti hankkeesta ja opinnäytetyöstäni. Kerroin, miksi palautteen saaminen on minulle tärkeää ja mihin sitä käytetään. Painotin oppilaille, että palaute annetaan nimettömänä, eikä heitä mitenkään voida tunnistaa, sillä en tuo raportissani esille koulun nimeä. Säilytän palautelomakkeet paikassa, jonne ulkopuolisilla ei ole pääsyä ja hävitän ne opinnäytetyön valmistuttua niin, että tietosuoja säilyy. Kysyin luvan myös 13–18-vuotiaiden liikuntasuosituskuvan käyttöön UKK-instituutista.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden tarkastelussa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen kriteerejä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2013). Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tarkka ja totuudenmukainen selostus tutkimuksen jokaisesta vaiheesta (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Olen kertonut raportissani kaikista opinnäytetyöprosessin vaiheista tarkasti ja totuudenmukaisesti. Kirjoitin alusta lähtien opinnäytetyöpäiväkirjaa, josta työskentelyn vaiheiden ajankohta oli helppo tarkistaa. Opinnäytetyön tekeminen yksin saattoi osaltaan heikentää sen luotettavuutta. Kaksin tehdessä on helpompi huomata virheitä ja asioita tulee pohdittua useammasta näkökulmasta. Myös tiivis aikataulu voi olla yksi luotettavuutta heikentävä tekijä.

8 POHDINTA

Valitsin kyseisen aiheen, koska liikunta ja sen monet mahdollisuudet terveyden edistämässä ja hyvinvoinnin lisäämisessä kiinnostavat minua. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, koska nuorten lihavuus ja passiivisuus ovat lisääntyneet. Mielestäni hoitotyön koulutusohjelman opinnoissa käsitellään liian vähän liikuntaa ja sen merkitystä terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä, joten halusin itse perehtyä liikuntaan tekemällä liikunta-aiheisen opinnäytetyön.

8.1 Opinnäytetyön arviointi

Liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista on hyvin paljon lähdemateriaalia, ja ajoittain koin lähteiden valinnan haastavaksi. Myös aiheen rajaaminen tuotti alkuvaiheessa hankaluuksia. Tietoperustaa oli vaikea saada jäsennettyä järkevästi, ja otsikointi muuttui monta kertaa kirjoittamisen aikana. Koen kuitenkin, että tiedonhaun osaamiseni ja lähdekritiikkini kehittyivät prosessin aikana.

Opinnäytetyön raportin arvioinnissa tulee kiinnittää huomiota kieliasuun. On hyvä pohtia esimerkiksi lauserakenteiden selkeyttä sekä työn johdonmukaisuutta ja vakuuttavuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 159–161.) Oikeinkirjoitus sujui helposti, mutta lauserakenteiden miettiminen oli ajoittain työlästä. Tekstini on helposti ymmärrettävää, mutta tiivis aikataulu vaikutti osaltaan työn selkeyteen ja johdonmukaisuuteen niitä heikentävästi.

Huomasin esitteen ulkoasun ja sisällön suunnittelun olevan vaikeaa. Tutustuinkin moniin samankaltaisiin esitteisiin ja opaslehtisiin, joista sain ideoita. Tekstin suunnittelussa vaikeinta oli asettua nuoren asemaan ja saattaa teksti nuorille sopivan muotoon. Toimeksiantaja toivoi esitteeseen lyhyitä ja ytimekkäitä lauseita. Sanavalintojen miettimiseen menikin enemmän aikaa kuin olin ajatellut, ja jouduin muuttamaan niitä monta kertaa. Kohderyhmän palautteen perusteella tekstin määrä oli sopiva, joten siltä osin tekstin suunnittelussa onnistuin lopulta

hyvin. Suurin osa vastaajista ei saanut esitteestä uutta tietoa, mutta tämä ei ollutkaan esitteen tärkein tavoite.

Myös värien ja kuvien valitseminen oli minulle haastavaa, ja näitä pohdimmekin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kohderyhmältä saadun palautteen perusteella limenvihreän värin valinta esitteen taustaväriksi oli epäonnistunut. Koska suuri osa vastaajista ehdotti vaaleansinistä väriä, esitteestä tehtiin vaaleansininen. Kuvien määrään oltiin tyytyväisiä, joten siinä onnistuimme toimistotyöntekijän kanssa hyvin.

Esitteen tärkein tavoite oli motivoida nuoria liikkumaan ja herättää huomaamaan mahdollisia epäkohtia omassa liikuntakäyttäytymisessään. Tässä onnistuttiin melko hyvin, sillä suurin osa palautteen antajista ilmoitti esitteen olevan ainakin jonkin verran liikuntaan innostava. Moni totesi, että esite saa ajattelemaan liikunnan tärkeyttä. Vain yksi vastaaja ei kokenut sen olevan lainkaan innostava, mutta hän ei sinänsä kuulu hankkeen kohderyhmään, koska kertoi liikkuvansa paljon jo muutenkin.

Organisointitaitoni kehittyivät, ja sain arvokasta kokemusta yhteistyössä toimimisesta toimeksiantajan kanssa. Pääsin tutustumaan pintapuolisesti myös hankke- ja järjestötoimintaan. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui saumattomasti. Sähköposteihin vastattiin nopeasti ja yhteydenpito oli vaivatonta. Tapaamiset olivat myös mutkattomia, ja sovimmekin tapaamisella aina seuraavan tapaamisajankohdan ja sen, mitä minun pitää siihen mennessä tehdä. Yhteistyön toimivuutta saattoi osaltaan lisätä se, että ideamme esitteestä olivat hyvin samansuuntaiset ja ymmärsimme toisiamme hyvin. Jos ulkoasun suunnittelussa käytetään ulkopuolista apua, on hyvä arvioida yhteistyön sujumista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 158.) Pokalin toimistotyöntekijä toteutti ideani hyvin ja ammatitaitoisesti, ja yhteistyö myös hänen kanssaan sujui mutkattomasti. Ilman hänen osuuttaan esitteen ulkoasu olisi jäänyt selkeästi heikommaksi.

8.2 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Tekemäni esite tulee Pokalin toteuttaman Tukea harrastamiseen –hankkeen käyttöön. Sitä tullaan käyttämään apuna hankkeesta kertomisessa ja liikkumiseen innostamisessa. Sen avulla innostetaan 7.-luokkalaisia lähtemään mukaan harrastustoimintaan ja pohtimaan omaa liikkumistaan terveyden näkökulmasta. Esitteen avulla pyritään lisäämään myös nuorten omatoimista liikkumista esimerkiksi kaveriporukoissa. Esite jaetaan 7.-luokkalaisille samalla, kun heille kerrotaan oman alueen harrastustoiminnasta. (Karvonen 2013).

Toimeksiantaja kysyi halukkuuttani tehdä esitteen lisäksi nuorten vanhemmille suunnattu tietopaketti liikunnan harrastamisen terveyshyödyistä ja TUHAT-hankkeesta. Vanhemmille suunnattu tietopaketti olisi käsitellyt aihetta syvemmin. Jouduin kuitenkin kieltäytymään, koska työstäni olisi tullut yksin tehtynä laaja. Tämä voisikin olla yksi jatkokehitysmahdollisuus. TUHAT-hankkeen aikana tai sen päätyttyä voisi tutkia, millaisia kokemuksia nuoret hankkeesta saivat ja miten se vaikutti heidän liikuntakäyttäytymiseensä. Olisi tärkeää selvittää, mitkä tekijät hankkeen aikana mahdollisesti lisäsivät nuorten innostusta liikkua ja mitkä tekijät vähensivät sitä.

Nuorten liikunnan lisääminen voi olla haastavaa siksi, että aikuisten voi olla vaikea ymmärtää nuoren ajatusmaailmaa. Siksi olisi tärkeää tutkia sitä, miksi liikunnan harrastaminen nuoruudessa vähenee ja mitkä olisivat keinot sen lisäämiseksi. Erityisesti syrjäytymisvaarassa oleviin ja vähän liikkuviin lapsiin ja nuoriin tulisi kiinnittää huomiota.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-study) aineistolla 1986 – 2010. Jyväskylän yliopisto. https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu. 25.10.2013.
- Alen, M. & Rauramaa, R. 2005. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30–54.
- American academy of orthopaedic surgeons. 2013. OrthoInfo. Exercise and bone health. <http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00674>. 15.11.2013.
- Auvinen, J. 2010. Neck, shoulder and low back pain in adolescence. <http://herkules oulu.fi/isbn9789514261664/isbn9789514261664.pdf>. 22.10.2013.
- Bäckmand, H., & Vuori, I. 2010. Yleinen ja kallis, mutta ehkäistävä kansanterveysongelma. Teoksessa Bäckmand, H. ja Vuori, I. (toim.) Terve tuki- ja liikuntaelimistö. Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos, 8–11. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/d1fa552c-8d7b-4450-92df-2b9605f85604>. 22.10.2013.
- Diabetesliitto. 2013. Tyypin 2 diabetes. http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/tyyppi_2. 29.11.2013.
- Eriksson, J. 2005. Diabetes. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 438–451.
- Fogelholm, M. & Kaukua J. 2005. Lihavuus. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 423–437.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori I. & Vasankari T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 76–87.
- Fogelholm, M., Miettinen, M. & Paronen, O. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3824.pdf&title=Liikunta_hyvinvointipoliittinen_mahdollisuus_fi.pdf. 22.10.2011.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Kannus, P. 2011. Osteoporoosi ja kaatumistapaturmat. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori I. ja Vasankari T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 155–160.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulu: Juvenes Print. <http://herkules oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf> 14.11.2013.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2013. Opinnäytetyön ohje. Liite 3. http://www.karelia.fi/lomakkeet/opinnayte/Karelia_Opinnaytetyon_ohje

- e_2012_joulukuu.pdf. 6.12.2013.
- Karvonen, T. 2013. Muu tiedonanto. Email reetta.liimatta@edu.ncp.fi. 5.12.2013.
- Kinnunen, M. & Rahomäki, E. 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37029/URN:NBN:fi:jyu-2011120111753.pdf?sequence=1>. 9.12.2013.
- Korhonen, R. 2012. Aina kun menet matsiin, sinun on voitettava itsesi. <http://www.kotus.fi/?s=4501>. 11.12.2013.
- Kukkonen-Harjula, K. 2011. Metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori I. ja Vasankari T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 124–130.
- Kutinlahti, E. 2012. Maksimaalinen hapenottokyky kestävyyskunnan mittarina. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk01038#s1. 2.10.2013.
- Kämppi, K., Asanti R., Hirvensalo M., Laine K., Pönkkö A., Romar J-E. & Tamelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/394-viihtyvyytta_ja_tyorauhaa_netiversio.pdf. 18.11.2013.
- Käypä hoito -suositus. 2013a. Liikunta. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>. 3.10.2013.
- Käypä hoito -suositus. 2013b. Lihavuus (lapset). <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034#s10>. 26.10.2013.
- Laki liikuntalain muuttamisesta 902/2009.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Liikkuva koulu. 2013. Liikkuva koulu – aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. <http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/713-Liikkuvakoulu-syyskuu2013.pdf>. 18.11.2013.
- MacKelvie, K.J., Khan, K.M., Petit, M.A., Janssen, P.A., & McKay, H.A. 2003. A school-based exercise intervention elicits substantial bone health benefits: a 2-year randomized controlled trial in girls. *Pediatrics*. <http://pediatrics.aappublications.org/content/112/6/e447.full.html>. 15.11.2013.
- Martikainen, S. 2013. Paljon liikkuva lapsi reagoi stressiin lievemmin. *Liikunta & Tiede* 50 (4) 18–21.
- Marttunen, M., & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 7–11.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2008. Liikunta ja mielenterveys. <http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>. 7.11.2013.
- Mustajoki, P. 2013. Valtimotauti. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00095. 22.11.2013.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja. Kustannustoimitus: Vappu Helmisaari.
- Neville, C. 2007. *The Complete Guide to Referencing and Avoiding Plagiarism*.

- England: Open University Press.
- Niskanen, L. 2013. Liikunnan vaikutukset elimistöön. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dia00801. 2.10.2013.
- Nuori Suomi. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Lisy_raportti_netti.pdf. 13.11.2013.
- Nuori Suomi. 2013. Kokonaisvaltainen kehittyminen. http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/kokonaisvaltainen+kehittyminen/. 9.12.2013.
- Nuorisolaki 72/2006.
- Opetusministeriö. 2004. Nuoruus Suomessa. Kalliomaa, A., Puura, S. & Tasanko P. (toim.) Opetusministeriö. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2004/liitteet/opm_241_nuoruus_suomessa.pdf?lang=fi. 1.12.2013.
- Partanen, K. 2013. Fysioterapia ammattina. http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=275. 6.12.2013.
- Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori I, Taimela S. & Kujala U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 508–512.
- Pohjois-Karjalan Liikunta ry. 2013a. Pokali. <http://www.pokali.fi/pokali/>. 9.10.2013.
- Pohjois-Karjalan Liikunta ry. 2013b. Tukea harrastamiseen –hanke. http://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/tukea-harrastamiseen-hanke/. 18.11.2013.
- Pohjois-Karjalan Liikunta ry. 2013c. Tukea harrastamiseen (TUHAT) –hanke. Rahoitushakemus. Liite 1.
- Rinne, M. 2013. Aivot aktiovoivat liikkumaan, liikunta aktivoi aivoja. Liikunta & Tiede 50 (1) 20–23.
- Savonen, K. 2013. Liikunta tuo terveyshyötyjä – perimä vaikuttaa miten. Liikunta & Tiede 50 (5) 63–67.
- Suni, J. & Vasankari T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori I. ja Vasankari T. (toim.) Terveyslääkintä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 32–42.
- Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2013. Liikunnan merkitys hyvinvointipolitiikassa kasvaa. <http://www.slu.fi/hyvinvointialikkeella/kuntapaattajalle/#anchor-528306>. 18.11.2013.
- Suomen Tule ry. 2007. Kansallinen TULE-ohjelma. Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto – Suomen Tule ry. <http://www.suomentule.fi/>. 16.11.2013.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. 18.11.2013.
- Tarnanen, K. & Komulainen, J. 2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). Käyvän hoidon potilasversiot. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/khp00051>. 26.10.2013.
- Terve koululainen. 2013. Liikunnan vaikutukset. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>. 2.10.2013.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/amis/liikunta_ravinto_lepo/tyokyvyn_perusta. 26.10.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005–2013. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf. 21.11.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013c. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen. 13.11.2013.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013d. Lihavuuden yleisyys Suomessa. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuusohjelma_2012_2015/luvut/yleisyys_suomessa. 25.10.2013.
- The U.S. Department of Health and Human Services. 2008. Be Active, Healthy and Happy. <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. 29.11.2013.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>. 11.10.2013.
- UKK-instituutti. 2006. Luuliikunta. Lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia. Suomen osteoporoosiliitto ry, Helsinki. UKK-instituutti, Tampere. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf. 2.11.2013.
- UKK-instituutti. 2011. Kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/kannustavia_kokemuksia_ylipainoiselle_lapselle. 22.10.2013.
- UKK-instituutti. 2013. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. 2.10.2013.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori I., Taimela, S. ja Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2005b. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. ja Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.
- Vuori, I. 2011a. Valtimoita ahtauttavat sairaudet. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. ja Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 137–148.
- Vuori, I. 2011b. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. ja Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 12–19.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja

Organisaation nimi:	Pohjois-Karjalan Liikunta ry
Toimeksiantajan edustaja:	Tintti Karvonen
Osoite:	Rantakatu 35, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050-3734460
Sähköposti:	tintti.karvonen@pokali.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot

Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	0801319 Reetta Liimatta
Puhelinnumero:	050 322 5615
Sähköposti:	reetta.liimatta@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset

Pokali sitoutuu vastaamaan opiskelijan ohjauksesta sekä mm. esitteen painokustannuksista.

Opiskelijan sitoumukset

Opiskelija sitoutuu työstämään esitteen Tukea harrastamiseen –hankkeen käyttöön.

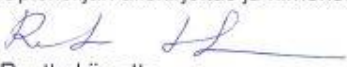

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaaja(t):	Merja Nuutinen ja Minna Rokkila
-------------	---------------------------------

Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset

Päiväys 30.9.2013	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys  Reetta Liimatta
Päiväys 30.9.2013	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys  Jari Hurskainen, aluejohtaja

Mikä sinua liikuttaa? -esitteen palautelomake

Mikä sinua liikuttaa? –esitteen palautelomake

Lue esite rauhassa ja ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto

- | | | | | |
|----|--|-----------|--------|-------------|
| 1. | Mielestäni esitteessä on kuvia | Sopivasti | Liikaa | Liian vähän |
| 2. | Mielestäni esitteessä on tekstiä | Sopivasti | Liikaa | Liian vähän |
| 3. | Saitko esitteestä uutta tietoa
Jos sait, niin mitä? | | Kyllä | En |

- | | | | | |
|----|---|--|-------|----|
| 4. | Oliko esitteessä jo ennestään tuttua tietoa?
Jos oli, niin mitä? | | Kyllä | Ei |
|----|---|--|-------|----|

- | | | | | |
|----|--|-------|----|--|
| 5. | Olisitko kaivannut jostakin asiasta lisää tietoa?
Jos olisit, niin mistä? | Kyllä | En | |
|----|--|-------|----|--|

- | | | | | |
|----|---|-------|----|--|
| 6. | Onko esitteen vihreä väri houkutteleva?
Jos ei, niin mikä olisi parempi? | Kyllä | Ei | |
|----|---|-------|----|--|

- | | | | | |
|----|--|---------------|------------------|-------------|
| 7. | Innostaako esite sinua liikkumaan tai
muuttamaan toimintatapoja?
Miksi/miksi ei? | Kyllä, paljon | Jonkin
verran | Ei lainkaan |
|----|--|---------------|------------------|-------------|

- | | | | | |
|----|-------------------------------|--|--|--|
| 8. | Mitä ajatuksia esite herätti? | | | |
|----|-------------------------------|--|--|--|

- | | | | | |
|----|------------------------------|--|--|--|
| 9. | Terveisiä esitteen tekijälle | | | |
|----|------------------------------|--|--|--|

Kiitos vastauksistasi! 😊

Mikä sinua liikuttaa? -esite



Mikä

sinua

LIIKUTTAA?



Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hötkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta
sykettä ja
hengästy
joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita
lihaksia
3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävelen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku
aina kun
voit

LIIKUNTA-SUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti

NUORI
SUOMI



Liikunta vaikuttaa sinuun kokonaisvaltaisesti

VAIKUTUKSET KEHOON

- Lihaksesi ovat vahvemmat
- Olet notkeampi
- Luusi eivät murru helposti
- Et hengästy helposti
- Sydämesi pysyy terveenä
- Painosi pysyy sopivana
- Saatat säästyä monilta sairauksilta
- Olet ketterämpi ja nopeampi

VAIKUTUKSET MIELEEN

- Nukut paremmin
- Mielialasi on parempi
- Sinun on helpompi arvostaa itseäsi

SOSIAALISET VAIKUTUKSET

- Osaat ilmaista itseäsi paremmin ja kuunnella muita
- Osaat ottaa toiset paremmin huomioon
- Sinun on helpompi noudattaa sääntöjä

VAIKUTUKSET OPPIMISEEN

- Menestyt koulussa paremmin
- Sinun on helpompi keskittyä oppitunneilla
- Muistisi paranee
- Olet tarkkaavaisempi

KUINKA SINÄ LIIKUT?

Hengästytkö joka päivä?

- Edestakaisista 15 minuutin koulumatkoista kertyy jo puoli tuntia kestävyysliikuntaa päivässä eli 1/3 suositellusta ajasta.
- Myös omatoiminen liikunta on yhtä hyvää liikuntaa kuin ohjattu harrastustoiminta ja se onkin nuorten suosituin liikuntamuoto.



Kuormitatko lihaksiasi kolmesti viikossa? Tykkäätkö tanssia, skeitata tai ratsastaa? Pelaatko pallopelejä? Harrastatko luistelua, lumilautailua tai laskettelua?

- Tiesitkö, että hyppyjä, kovia tärähdyksiä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävä liikunta on elintärkeää myös luiden vahvistumiselle?

Millaista arkiliikkumisesi on? Miten liikut paikasta toiseen? Mitä teet välitunnilla? Käytkö metsällä, kalassa tai partiossa? Ulkoilutatko koiraa?

- Kaupungilla kävely shoppailun lomassa kerryttää helposti arkiliikuntaa.
- Jää joskus yhtä pysäkkiä aiemmin bussista ja kävele kotiin - liikunnan voi jakaa pieniin pätkiin.



Suositteltu aika viihdemedian ääressä on korkeintaan **KAKSI TUNTIA** päivässä. Tämä ylittyy yli puolella nuorista. Kuinka paljon sinä vietät aikaa television tai tietokoneen ääressä?

Ruudun ääressä olemisen sijaan voit harrastaa esimerkiksi käsitöitä, lukemista, piirtämistä, musiikkia, metsästystä, kalastusta ym.



Tukea harrastamiseen (TUHAT) -hanke

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toteuttamalla TUHAT-hankkeella pyritään tukemaan lasten ja nuorten harrastamista ja lisäämään liikunnan osuutta harrastamisessa. Hankkeen tavoitteena on edistää terveyttä ja ehkäistä lasten ja nuorten ylipainoa lisäämällä liikkumisen mahdollisuuksia. Tärkeää on, että liikunta olisi oman tason ja kiinnostuksen mukaista ja monipuolista. Käytännössä hankkeella pyritään esimerkiksi lisäämään aktiivisuutta koulu-päiviin, mikä tapahtuu muun muassa välituntiliikunnan lisäämisenä. Hankkeella pyritään vaikuttamaan erityisesti harrastamattomiin, liian vähän liikkuviin ja sellaisiin lapsiin ja nuoriin, jotka ovat vaarassa lopettaa liikuntaharrastuksen.



Hankkeen pilottivaihe kestää vuoden 2013 loppuun ja mahdollinen hankevaihe toteutetaan vuosina 2014 - 2016. Pilottivaiheessa kohderyhmänä on Oulokummun 1- ja 7-luokkalaiset ja hankevaiheessa kaikki pohjoiskarjalaiset syksyllä 2014 1. ja 7. luokan aloittavat lapset ja nuoret.

Lisätiedot hankkeesta:

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

hankekoordinaattori Tintti Karvonen

tintti.karvonen@pokali.fi, 050 373 4460

Teksti ja ulkoasun suunnittelu: terveydenhoitajaopiskelija Reetta Liimatta

Ulkoasun toteutus: Jaana Primetta, Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Kuvat: UKK-instituutti, Terotemedia

Lähteet löytyvät: LIIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT NUORILLE -esite Tukea harrastamiseen -hankkeen käyttöön.

Opinnäytetyö, Karelia-ammattikorkeakoulu